

POLAR

loop



Manual del Usuario

TABLA DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN

¡Gracias por comprar el nuevo e increíble Polar Loop!

Este Manual del usuario te ayuda a dar los primeros pasos con tu nuevo amigo. Puedes ver los tutoriales de vídeo y la versión más reciente de este Manual del usuario en http://www.polar.com/es/ayuda/Loop.

Resumen

Polar Loop realiza un seguimiento de toda tu actividad, cada paso y cada salto a lo largo del día, y te muestra lo que es bueno para ti.

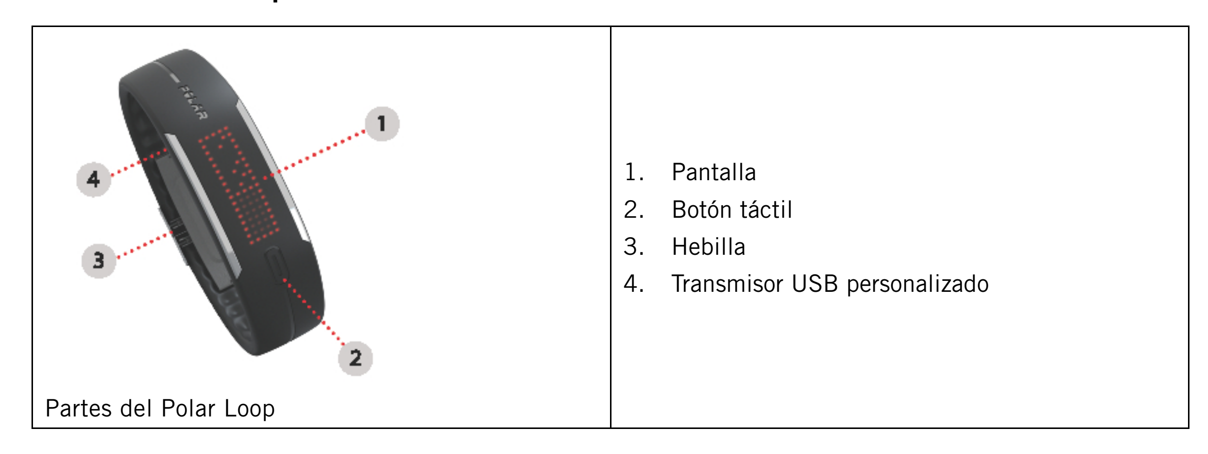
Te premiará cuando hayas realizado una actividad suficiente y te pondrá en movimiento si todavía te falta un poco para completar tu objetivo de actividad diario.

Junto con el servicio de web y la app móvil Polar Flow es la solución perfecta para que te mantengas activo.



Todo el conjunto: Dispositivo de seguimiento de actividad Polar Loop, servicio de web Polar Flow y app móvil Polar Flow

Este es tu Polar Loop

 Partes del Polar Loop	1. Pantalla 2. Botón táctil 3. Hebilla 4. Transmisor USB personalizado

Contenido de la caja



Contenido

1. Polar Loop
2. Hebilla con barras de resorte (fijada al Polar Loop)
3. Herramienta para la hebilla
4. Barra de resorte extra
5. Cable USB personalizado
6. Guía de primeros pasos con herramienta de medición

2. PRIMEROS PASOS

Para empezar a usar tu Polar Loop, necesitarás un ordenador con conexión a Internet para acceder al servicio de web Polar Flow. Eso es lo único que necesitas para empezar a utilizarlo.

Conectar tu Polar Loop

Conecta tu Polar Loop al puerto USB de tu ordenador con el cable USB personalizado para activarlo. El extremo magnético del cable con la marca Polar se acopla en su posición cuando está correctamente conectado a tu pulsera. Deja que tu ordenador instale los controladores USB si te lo propone.



Descargar e instalar Polar FlowSync

Es necesario descargar e instalar Polar FlowSync para configurar tu Polar Loop y mantener sincronizados tus datos de actividad.

1. Ve a www.flow.polar.com/loop [http://www.flow.polar.com/loop] y descarga Polar FlowSync.
2. Abre el paquete de instalación y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Si aparece un menú emergente que te proponer reiniciar el ordenador, puedes cancelarlo y continuar.

Entrar en Polar Flow

1. Una vez que has completado la instalación de FlowSync, el servicio de web Polar Flow se abre automáticamente en tu navegador de Internet.
   La pantalla de Polar Loop se iniciará mostrando el signo de sincronización.

   Desconecta y conecta de nuevo el Polar Loop si Polar FlowSync no lo reconoce.

   Evita utilizar hubs USB. Es posible que no suministren suficiente alimentación para cargar el dispositivo de seguimiento de actividad.

2. **Crea una cuenta Polar** o inicia una sesión si ya tienes una.
   La cuenta Polar es tu ticket de entrada a todos los servicios Polar para los que necesitas iniciar una sesión: el servicio de web Polar Flow, polarpersonaltrainer.com y el foro de debate.
3. **Selecciona los ajustes** para tu Polar Loop:
   Rellena tus datos físicos. Estos datos te permiten obtener indicaciones personales y una interpretación exacta de tu actividad diaria y las sesiones de entrenamiento.

Selecciona el formato de hora que prefieres ver en la pantalla de Polar Loop. También puedes seleccionar la orientación de la pantalla al elegir la muñeca en la que usaras la pulsera.

Para conseguir los resultados más exactos, recomendamos usar la pulsera en tu mano no dominante.

Puedes editar tus ajustes en cualquier momento en el servicio de web Polar Flow y la app móvil.

4. **Inicia la sincronización haciendo clic en Hecho** y se sincronizarán los ajustes entre la pulsera y el servicios.
   Al terminar, la pantalla del Polar Loop mostrará una marca de verificación y cambiará al símbolo de carga cuando empiece la carga.



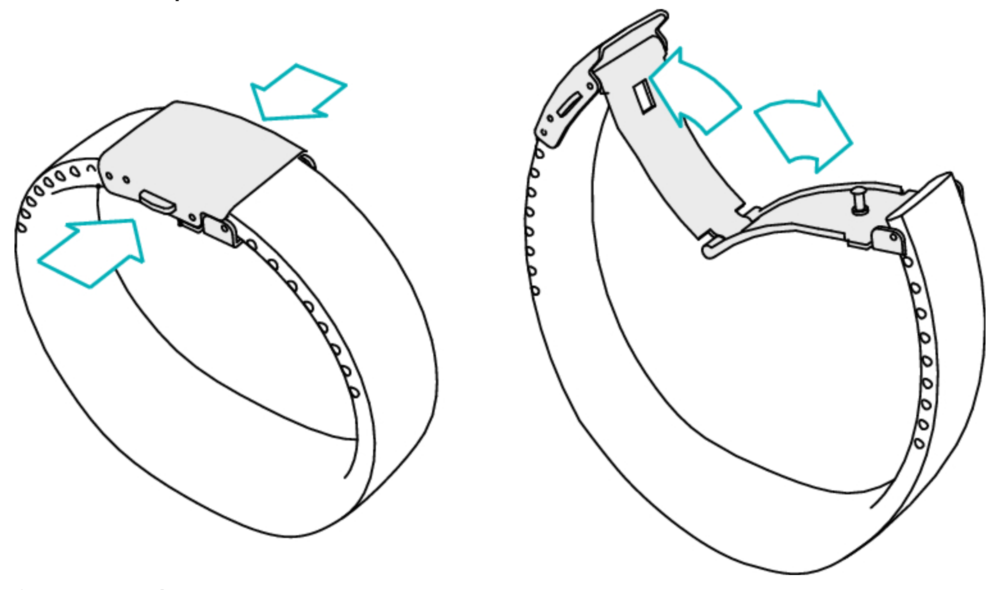
5. Ahora, puedes cargar tu Polar Loop hasta su carga completa o desconectarlo e iniciar la personalización de tu tamaño de pulsera. También puedes empezar a utilizar tu Polar Loop inmediatamente siempre que te acuerdes de cargarlo por completo más tarde.

Personalizar el tamaño de la pulsera

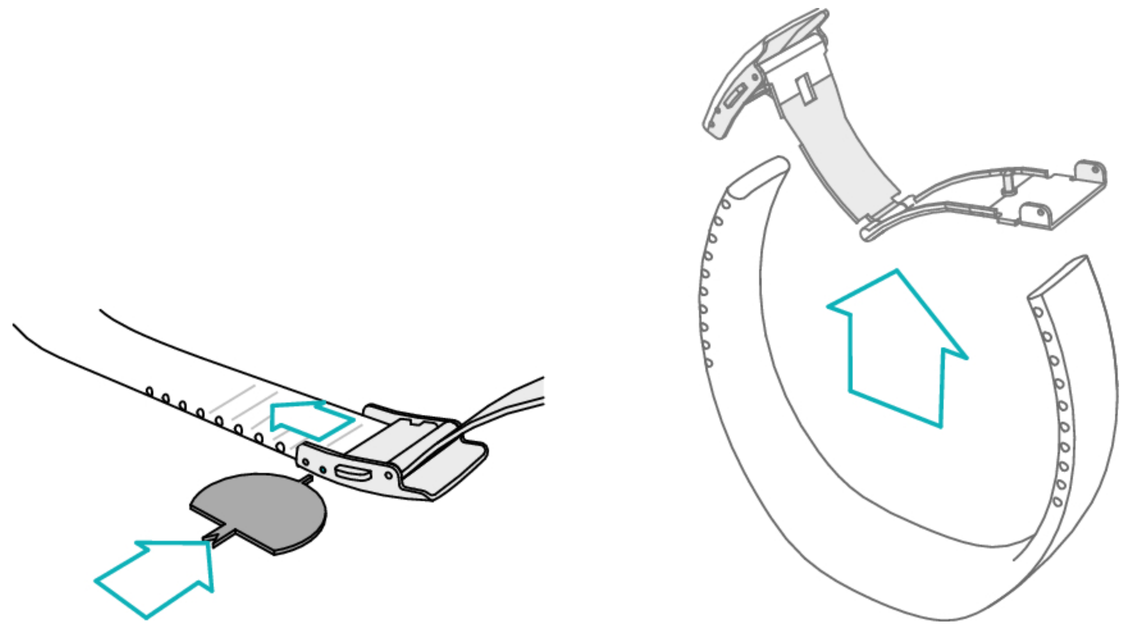
Mira este vídeo para ver cómo como acortar la pulsera: http://youtu.be/6w5dyJpB9gY

Sigue estos pasos para que tu Polar Loop se adapte a ti al ajustarlo al tamaño de tu muñeca.

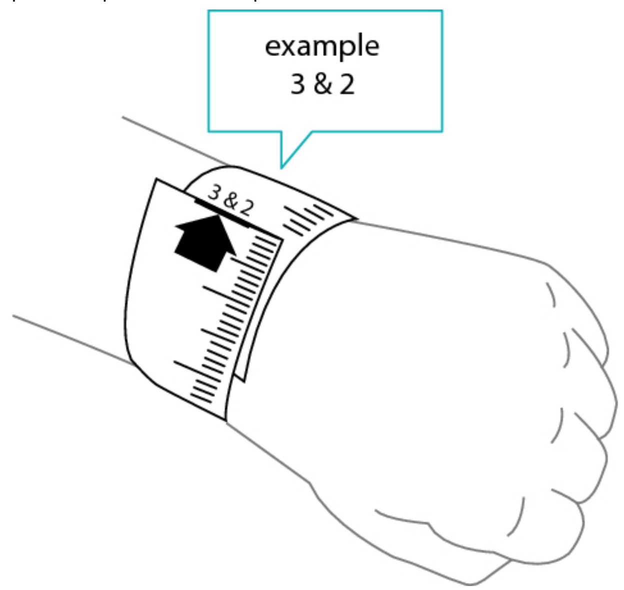
1. **Abre la hebilla presionando los botones laterales de la hebilla.**



2. **Separa la hebilla de ambos extremos.**
   Con la herramienta para hebillas que se suministra en la caja, saca las barras de resorte. A continuación, quita la hebilla de la pulsera.



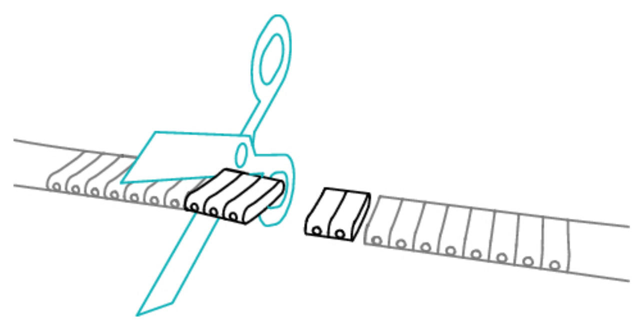
3. **Mide el tamaño de tu muñeca.**
   Separa la herramienta de medición de la guía de primeros pasos por la línea perforada.
   Rodea de forma ajustada con ella tu muñeca y toma nota del número que obtengas. Este es el número para ambos extremos. Cada número representa el número de bloques entre las ranuras en el interior de la pulsera que necesitas quitar.



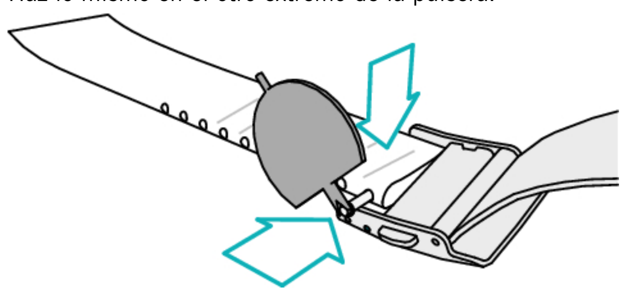
4. **Recorta cuidadosamente la pulsera en ambos extremos.**
   Para asegurarse de que la pantalla quede en el centro, es importante cortar la pulsera en ambos extremos.
   Cuenta el número de bloques desde un extremo hasta el número que mediste. Sigue la línea recta en la ranura y entre los orificios de la barra de resorte y después corta cuidadosamente la pulsera.

   Ten cuidado de no cortar en los orificios de la barra de resorte.

   Repite la acción con el otro extremo de la pulsera.



5. **Pon de nuevo la hebilla.**
   Toma una barra de resorte y colócala en el interior del primer orificio del extremo de la pulsera y pon un extremo de la barra de resorte en el orificio de la barra de resorte de la hebilla.
   Utiliza la herramienta para aflojar el otro extremo de la barra de resorte en el interior del orificio de la barra de resorte en la hebilla.
   Haz lo mismo en el otro extremo de la pulsera.



6. **Pruébate la pulsera para ver cómo te queda.**
   Puedes ajustar la longitud si es necesario, moviendo una de las barras de resorte de la hebilla hasta el orificio de la barra de resorte más exterior hasta que se ajuste perfectamente. O, si es necesario, recorta una vez más la pulsera, cortando un bloque cada vez.

3. PANTALLA

Tu Polar Loop tiene una pantalla LED que puedes ver con sólo tocar un botón.

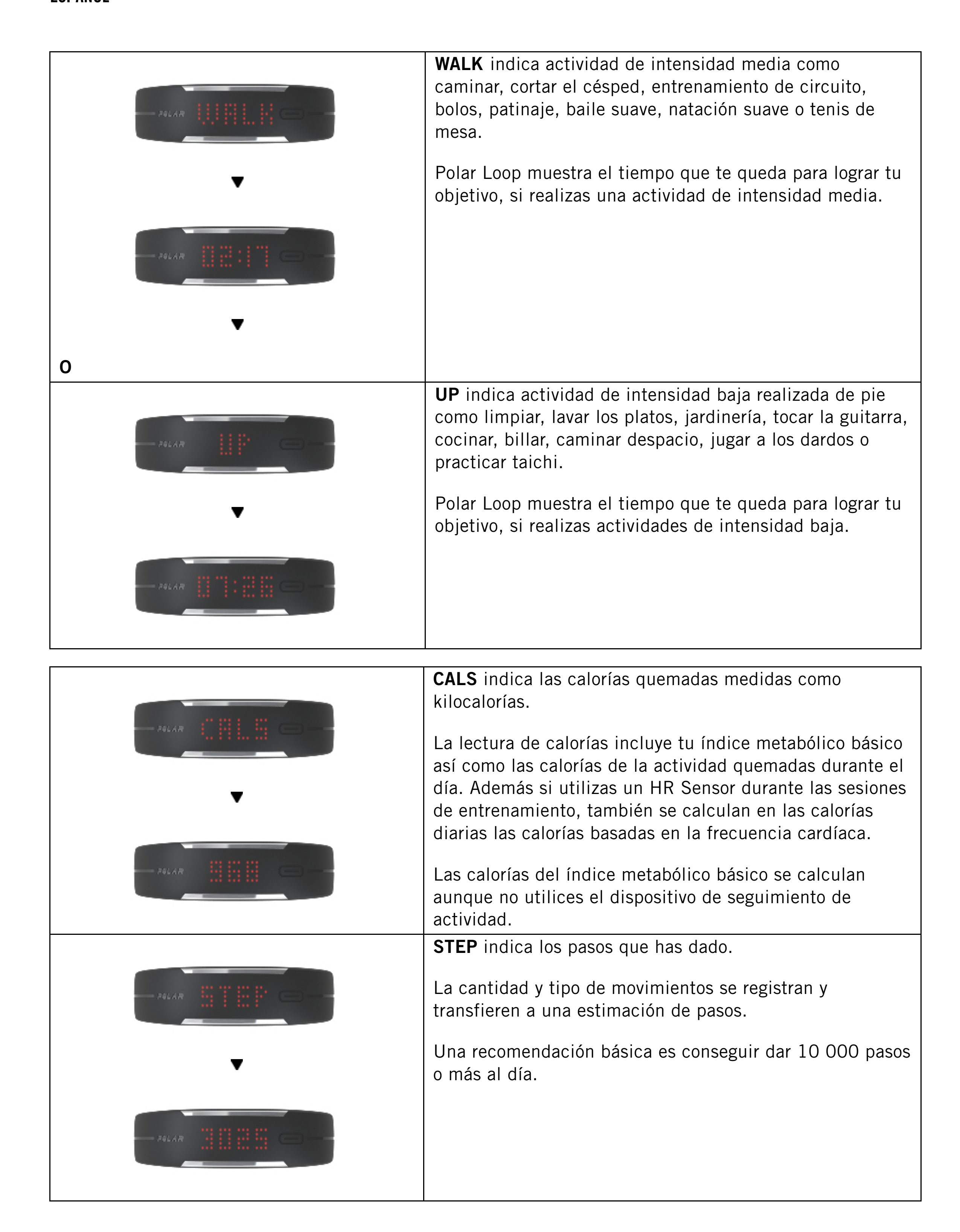
Puedes recorrer las vistas de la pantalla pulsando varias veces el botón táctil: ACTV, CALS, STEP, TIME.

Verás información más detallada sobre cada encabezado. Espera dos segundos y la pantalla se desplazará por sí sola.

 *Usa Polar Loop en tu muñeca para que el botón táctil funcione correctamente. Si quieres examinar las vistas de la pantalla sin quitarte la pulsera, toca el transmisor USB personalizado en el interior mientras pulsas a la vez el botón táctil.*

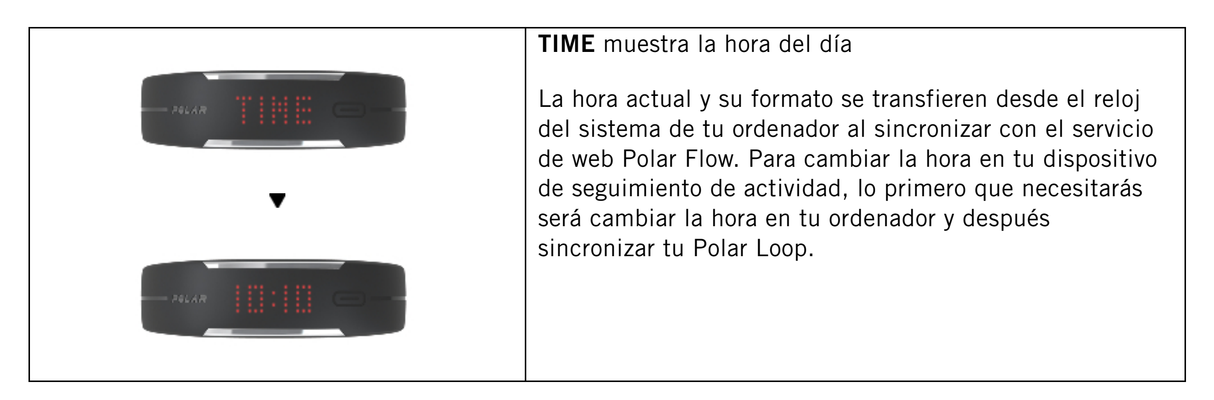
Seguimiento de tu actividad diaria

▼ Barra de actividad - se rellena a medida que te mueves ▼	**ACTV** indica la actividad diaria. El objetivo de actividad diaria se visualiza con una barra de actividad. La barra de actividad se rellena a medida que alcanzas tu objetivo diario. Puedes lograr tu objetivo más rápidamente con actividades más intensas o mantener la actividad con un ritmo ligeramente más moderado durante el día.
To go - lo que queda para alcanzar tu objetivo ▼	**TO GO** indica qué opciones tienes para alcanzar tu objetivo de actividad diaria. Te indica cuánto tiempo de actividad necesitas si seleccionas actividades de intensidad baja, media o alta. Tienes un único objetivo, pero distintas formas de conseguirlo. El objetivo de actividad diario puede lograrse con intensidad baja, media o alta. En la pulsera Polar Loop, «UP» indica intensidad baja, «WALK» indica intensidad media y «JOG» indica intensidad alta. Puedes ver más ejemplos de actividades de intensidad baja, media y alta en el servicio de web Polar Flow y seleccionar tu forma de lograr tu objetivo.
▼ ▼ O	**JOG** indica actividad de intensidad alta como running, ejercicio, saltar a la cuerda, baloncesto, fútbol, tenis, balonmano o squash. Polar Loop muestra el tiempo que te queda para lograr tu objetivo, si realizas actividades de alta intensidad.



O	**WALK** indica actividad de intensidad media como caminar, cortar el césped, entrenamiento de circuito, bolos, patinaje, baile suave, natación suave o tenis de mesa. Polar Loop muestra el tiempo que te queda para lograr tu objetivo, si realizas una actividad de intensidad media.
	UP indica actividad de intensidad baja realizada de pie como limpiar, lavar los platos, jardinería, tocar la guitarra, cocinar, billar, caminar despacio, jugar a los dardos o practicar taichi. Polar Loop muestra el tiempo que te queda para lograr tu objetivo, si realizas actividades de intensidad baja.

	CALS indica las calorías quemadas medidas como kilocalorías. La lectura de calorías incluye tu índice metabólico básico así como las calorías de la actividad quemadas durante el día. Además si utilizas un HR Sensor durante las sesiones de entrenamiento, también se calculan en las calorías diarias las calorías basadas en la frecuencia cardíaca. Las calorías del índice metabólico básico se calculan aunque no utilices el dispositivo de seguimiento de actividad.
	STEP indica los pasos que has dado. La cantidad y tipo de movimientos se registran y transfieren a una estimación de pasos. Una recomendación básica es conseguir dar 10 000 pasos o más al día.



	TIME muestra la hora del día La hora actual y su formato se transfieren desde el reloj del sistema de tu ordenador al sincronizar con el servicio de web Polar Flow. Para cambiar la hora en tu dispositivo de seguimiento de actividad, lo primero que necesitarás será cambiar la hora en tu ordenador y después sincronizar tu Polar Loop.

Otras vistas de la pantalla

	BATT. LOW se muestra cuando el nivel de carga de batería está bajo. Debe recargar en las siguientes 24 horas. Se muestra el texto
	CHARGE cuando la batería está casi descargada. No es posible utilizar un HR Sensor ni la app móvil Polar Flow con el Polar Loop hasta que la recargues.
	MEM. FULL se muestra cuando la capacidad de memoria de Polar Loop está llena al 80%. Transfiere tus datos de actividad al servicio de web Polar Flow a través de un cable USB o la app móvil Polar Flow. Polar Loop puede almacenar 12 días de datos de actividad. Cuando la memoria se llena, los datos de actividad más antiguos se sobrescriben con los más recientes.
	FLIGHT MODE Modo avión desactiva todas las comunicaciones inalámbricas del dispositivo. Puedes seguir utilizándolo para recopilar la actividad, pero no puedes utilizarlo en sesiones de entrenamiento con un HR Sensor ni sincronizar tus datos con la app móvil Polar Flow. Activa el modo avión pulsando y manteniendo pulsado el botón mientras aparece **TIME** en la pantalla durante 10 segundos. Suelta el botón cuando veas el icono del avión. Desactívalo pulsando y manteniendo pulsado el botón durante 10 segundos en cualquier modo de la pantalla hasta que veas el icono de avión y **OFF**.

Ajustes de pantalla

Puedes elegir en qué mano deseas utilizar tu dispositivo de seguimiento de actividad en el servicio de web Polar Flow o en la app móvil Polar Flow. La configuración cambia la orientación de la pantalla de Polar Loop de la forma correspondiente.

Para obtener los resultados más exactos, recomendamos utilizar la pulsera en tu mano no dominante.

Puedes editar tus ajustes en cualquier momento en el servicio de web y la app móvil Polar Flow.

Para cambiar el ajuste de pantalla en tu ordenador

1. Conecta tu Polar Loop al puerto USB de tu ordenador, ve a polar.com/flow [http://www.polar.com/flow] e inicia una sesión.
2. Ve a **Ajustes** y **Productos**.
3. Selecciona tu Polar Loop, **Ajustes** y cambia la lateralidad.
   La orientación de la pantalla de tu Polar Loop cambiará en la siguiente sincronización.

Para cambiar el ajuste de pantalla en la app móvil

1. Ve a **Ajustes**.
2. Seleccione la muñeca que prefieres en tu Polar Loop.

4. SERVICIO DE WEB POLAR FLOW

Vivir una vida activa nunca fue tan fácil y divertido. Consulta el servicio de web Polar Flow en polar.com/flow [http://www.polar.com/flow] y verás cómo todas tus pequeñas decisiones y tus hábitos diarios pueden suponer una tremenda diferencia.

Sincronizar tus datos

Sincroniza regularmente tu actividad con el servicio de web Polar Flow y sigue tus logros. Puedes sincronizar tus datos automáticamente con la app móvil Polar Flow o a través del cable USB.

Sincronizar a través del servicio de web

Cada vez que conectas tu Polar Loop con el cable USB personalizado Polar a tu ordenador, los datos de actividad se transfieren al servicio de web a través de Polar FlowSync.

Sincronizar a través de la app móvil

Tus datos de actividad del dispositivo de seguimiento de actividad se sincronizarán con la app móvil Polar Flow inalámbricamente a través de Bluetooth y con el servicio de web a través de la conexión de Internet de tu dispositivo móvil.

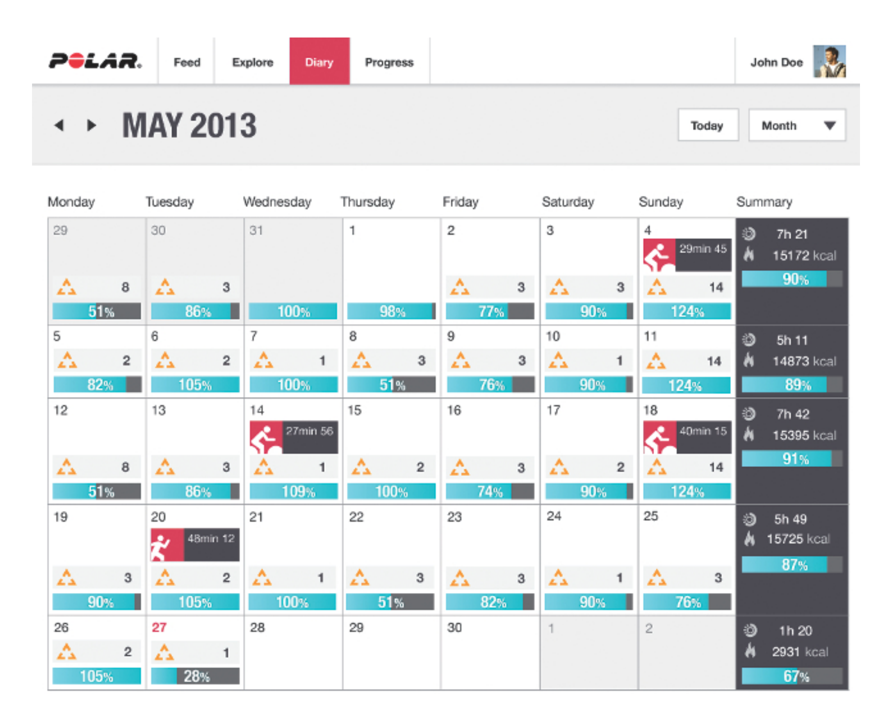
Seguimiento de tus logros

Beneficio de la actividad controla todas tus selecciones activas durante el día y te muestra cómo te ayudan a mantener tu salud. Te premiará cuando hayas realizado una actividad suficiente y te pondrá en movimiento si todavía te falta un poco para completar tu objetivo de actividad diario. Beneficio de actividad te ofrece la información diaria, semanal y mensual, porque cuanto más te muevas, mayores son los beneficios para tu salud. Puedes comprobar cómo lo estás haciendo desde tu móvil o desde la web.

Zonas de actividad: Polar Loop realiza un seguimiento de tus actividades diarias en cinco niveles de intensidad: reposo, sin levantarte, bajo, medio y alto. Mide las diferentes zonas de actividad (baja, media, alta) ya que cuanta mayor es la intensidad, más rápidamente consigues el objetivo. En la pulsera Polar Loop, ‹UP› indica intensidad baja, ‹WALK› indica intensidad media y ‹JOG› indica intensidad alta. Puedes encontrar más ejemplos de actividades de intensidad baja, media y alta en el servicio de web Polar Flow.

Análisis avanzado de actividad: El tiempo de actividad total indica el tiempo acumulado de movimientos corporales que son buenos para tu cuerpo y tu salud. Además de los numerosos detalles que puedes obtener sobre tu actividad física y todos los beneficios para la salud que conlleva, también puedes ver los periodos de inactividad y cuándo han sido demasiado largos.

El **Diario** está disponible en el servicio de web Polar. Al transferir los resultados de tu actividad y entrenamiento desde tu dispositivo de seguimiento de actividad al Diario, puede seguir fácilmente tu actividad. Puedes visualizar tu historial de actividad y entrenamiento en una vista mensual o semanal, junto con un resumen mensual o semanal además de la vista diaria.



Vista del diario de Polar Flow

5. APP MÓVIL POLAR FLOW

Con la app móvil Polar puedes seguir y analizar tus datos de actividad en cualquier lugar y tener tus datos sincronizados inalámbricamente desde tu Polar Loop con el servicio de web Polar Flow.

Es compatible con los dispositivos iOS con conectividad Bluetooth Smart, a partir de iPhone 4S, iPhone serie 5 y iPod touch (5ª gen. o posterior) con sistema operativo iOS 6 y posteriores.

Recuerda: para utilizar Polar Loop con la app móvil Polar Flow, es necesario configurar el producto en tu ordenador. Para ver más información acerca de la configuración de productos, consulta Primeros pasos (página 5).

Consigue tu app y vincula tu Polar Loop

Asegúrate de que Bluetooth está activado en tu dispositivo iOS y de que tienes una conexión de Internet disponible para tu dispositivo iOS.

Para empezar a utilizar la app móvil Polar Flow con Polar Loop

1. Descarga la app de Apple App Store.
2. Abre la app e inicia una sesión con tu cuenta Polar. Espera a que aparezca el mensaje emergente **Conectar dispositivo**.
3. Pulsa el botón de tu Polar Loop para sincronizarlo con la app.

   Usa tu Polar Loop lo suficientemente cerca del teléfono para que la vinculación sea correcta.

4. Pulsa **OK** en tu dispositivo iOS para aceptar la vinculación.

Ahora los ajustes de tu cuenta Polar se transferirán a la app desde el servicio de web Polar Flow y la app mostrará tus datos e indicaciones de actividad personal.

Sincronizar tus datos

La app móvil Polar Flow sincronizará automáticamente tus datos de actividad y ajustes con el servicio de web Polar Flow cuando la app esté en funcionamiento y tengas tu dispositivo iOS cerca. La sincronización automática se realiza una cada hora. También puedes sincronizar tus datos manualmente pulsando el botón táctil de tu Polar Loop.

Incluso si la app no está activa en tu dispositivo iOS, sigue en funcionamiento en segundo plano. Al pulsar el botón de tu Polar Loop se iniciará la sincronización si no se ha realizado en los últimos 15 minutos.

Saber más acerca de tu actividad

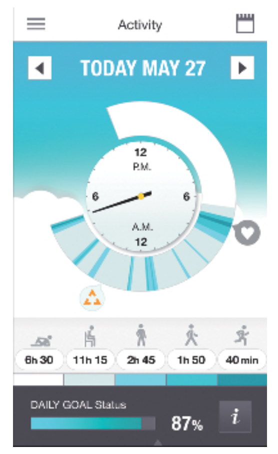
Beneficio de la actividad controla todas tus selecciones activas durante el día y te muestra cómo te ayudan a mantener tu salud. Te premiará cuando hayas realizado una actividad suficiente y te pondrá en movimiento si todavía te falta un poco para completar tu objetivo de actividad diario. Beneficio de actividad te ofrece la información diaria, semanal y mensual, porque cuanto más te muevas, mayores son los beneficios para tu salud. Puedes comprobar cómo lo estás haciendo desde tu móvil o desde la web.

Zonas de actividad: Polar Loop realiza un seguimiento de tus actividades diarias en cinco niveles de intensidad: reposo, sin levantarte, bajo, medio y alto. Mide las diferentes zonas de actividad (baja, media, alta) ya que cuanta mayor es la intensidad, más rápidamente consigues el objetivo. En la pulsera Polar Loop, «UP» indica intensidad baja, «WALK» indica intensidad media y «JOG» indica intensidad alta. Puedes encontrar más ejemplos de actividades de intensidad baja, media y alta en las Indicaciones de actividad en el móvil y en el servicio de web Polar Flow.

Alerta de inactividad: Te recuerda cuando has estado sin levantarte demasiado tiempo.

Análisis avanzado de actividad: El tiempo de actividad total indica el tiempo acumulado de movimientos corporales que son buenos para tu cuerpo y tu salud. Además de los numerosos detalles que puedes obtener sobre tu actividad física y todos los beneficios para la salud que conlleva, también puedes ver los

periodos de inactividad y cuándo han sido demasiado largos.



Polar Flow App

Analizar tu entrenamiento de frecuencia cardíaca

Si has utilizado un HR Sensor de frecuencia cardíaca en tus sesiones de entrenamiento, también puedes obtener una visión más cercana de los resultados de entrenamiento sobre la marcha. Basta con seleccionar la sesión de entrenamiento que quieres examinar y verás la curva de frecuencia cardíaca con la frecuencia cardíaca máxima y media, las calorías quemadas, así como el porcentaje de grasa de las calorías quemadas. También puedes ver el tiempo dedicado a las zonas de quema de grasas y mejora de la forma física y saber más acerca del Training Benefit. La función Training Benefit te aporta un feedback motivador sobre tu sesión de entrenamiento y te indica los efectos de tu ejercicio.

Recuerda: La función Training Benefit sólo está disponible si tu sesión de entrenamiento duró más de diez minutos en una zona de frecuencia cardíaca superior al 50% de tu frecuencia cardíaca máxima.

6. HR SENSOR

Polar Loop controla toda tu actividad. Para obtener aún más de tus actividades deportivas diarias, el Bluetooth Smart HR Sensor de Polar es un compañero opcional, pero perfecto para tu Polar Loop.

Vinculación de un HR Sensor

Puedes vincular un Bluetooth Smart HR Sensor de Polar con tu dispositivo de seguimiento de actividad Polar Loop. Recomendamos utilizar el Bluetooth Smart HR Sensor H6 y H7 de Polar. No podemos garantizar la compatibilidad con sensores de frecuencia cardíaca de otros fabricantes.

Si has utilizado antes un HR Sensor con otros dispositivos o software, asegúrate de que el sensor no esté en contacto con el dispositivo ni con el software cuando los vayas a vincular con Polar Loop.

1. Utiliza tu HR Sensor compatible. Asegúrate de que las áreas de electrodos de la correa están húmedas. Si es necesario, consulta más instrucciones en la guía del usuario del HR Sensor.
2. Coloca el Polar justo al lado del sensor.
3. Pulsa el botón táctil del Polar Loop - espera un par de segundos hasta que aparezca **PAIRED** en la pantalla.



Ahora tu frecuencia cardíaca y EnergyPointer se incluyen en el desplazamiento de la pantalla.

Inicio del entrenamiento

Para empezar una sesión de entrenamiento de frecuencia cardíaca, solo tienes que usar el HR Sensor y Polar Loop, pulsar el botón táctil y esperar a que la frecuencia cardíaca aparezca en la pantalla.



Mientras estás entrenando con un HR Sensor, no es posible sincronizar Polar Loop con la app móvil Polar Flow. Puedes sincronizar tus datos cuando termines la sesión de entrenamiento.

Tu frecuencia cardíaca actual se muestra en cifras de pulsaciones por minuto (ppm).



Indicaciones de frecuencia cardíaca

Después del número de ppm, aparecerá el efecto principal actual de tu entrenamiento. EnergyPointer te indica durante la sesión de entrenamiento si el efecto principal es quemar grasas o mejorar tu forma

física.

GRASAS QUEMADAS	En la zona de quema de grasa, la intensidad de entrenamiento es menor y la principal fuente de energía es la grasa. Por tanto, la grasa se quema de forma eficaz y tu metabolismo, especialmente el de oxidación de grasas, aumenta.
FORMA	En la zona de forma física, la intensidad de entrenamiento es mayor y se mejora la forma física cardiovascular, es decir, se fortalece el corazón y aumenta la circulación sanguínea a músculos y pulmones. La principal fuente de energía son los carbohidratos.

Parar de entrenar

Para detener el registro de la sesión de entrenamiento de frecuencia cardíaca, suelta la correa del tórax y separa el transmisor de la correa.

Tras retirar el HR Sensor, espera dos minutos antes de intentar usarlo con otro dispositivo o software.

7. INFORMACIÓN IMPORTANTE

Cargar el Polar Loop

Cuando está totalmente cargado, el Polar Loop puede mantener su carga hasta seis días, en función del uso.

El Polar Loop incorpora una batería interna recargable. Utiliza el cable USB que se incluye en el paquete del producto para cargar el Polar Loop a través del conector USB de tu ordenador. Si deseas enchufar el conector USB a un enchufe de pared, utiliza un adaptador de alimentación USB (no se incluye en el paquete de venta)

 *Si la batería está totalmente descargada y la pantalla no se enciende tras enchufarlo, pueden transcurrir hasta 20 segundos hasta que aparece la animación.*

La batería tarda aproximadamente 90 minutos en cargarse completamente.

Si utilizas un adaptador de CA, asegúrate de que el adaptador está marcado con valores como "salida 5 V cc 0,5 A - 2 A máx". Utiliza únicamente un adaptador de CA que tenga las aprobaciones de seguridad adecuadas (marcado con "LPS", "fuente de alimentación limitada" o "UL listed").

La pantalla cambiará entre el símbolo de carga y el porcentaje de nivel de batería a medida que se carga hasta el 100%.



Cuidados de tu Polar Loop

Limpia los dispositivos con una solución de jabón suave y agua y sécalos con una toalla. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza). Guardar en un lugar fresco y seco. No guardar en un ambiente húmedo, en materiales no transpirables como una bolsa de plástico o una bolsa de deporte. No expongas los dispositivos a la luz solar directa durante períodos prolongados de tiempo.

Resistencia al agua

Polar Loop es sumergible hasta 20 metros. Puedes usarlo durante el baño y la natación.

Actualización del Polar Loop

Si hay disponibles nuevas actualizaciones para Polar Loop, Polar FlowSync te indicará automáticamente que actualices tu dispositivo.

Polar FlowSync sincronizará todos tus datos antes de restablecer y actualizar el dispositivo de seguimiento de actividad. Tras la actualización, tus ajustes se volverán a sincronizar con el dispositivo de seguimiento de actividad.

Restablecimiento del Polar Loop

Si necesitas restablecer tu Polar Loop, conéctalo a tu ordenador y realiza un **Restablecimiento de fábrica** dentro de **Ajustes** en Polar FlowSync.

El restablecimiento de fábrica borra todos los datos del dispositivo de seguimiento de actividad y permite utilizar el dispositivo como si fuera nuevo.

Requisitos del sistema para tu ordenador y el dispositivo móvil

- Windows XP, Windows 7, Windows 8 y posterior
- Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 y posterior

- App móvil Polar Flow opcional en iOS 6 o posterior, dispositivos móviles compatibles iPhone 4S y iPhone serie 5 y iPod touch (5ª gen. o posterior)

Especificaciones técnicas

Batería

Tiempo de funcionamiento con la carga completa	Hasta 6 días.
Tipo	Polímero de litio de 25 mAH, recargable, no reemplazable.
Carga	Fuente de alimentación compatible con USB o puerto USB de ordenador equipado con un conector tipo A USB.
Tiempo de carga completa	90 minutos

Memoria

Capacidad	4 Mb
Ejemplos	12 días de actividad y 4 sesiones de entrenamiento de una hora o 7 días de actividad y 8 sesiones de entrenamiento de una hora.

Comunicación

USB	Cable USB personalizado de Polar El extremo Polar Loop del cable está magnetizado: debes mantenerlo alejado de tarjetas de créditos y objetos de hierro.
Inalámbrico	Bluetooth Smart

Generalidades

Sumergible hasta 20 m	Adecuado para baño y natación.
Temperatura de funcionamiento:	De 0 °C a +50 °C
Temperatura de carga:	De 0 °C a +45 °C
Precisión del monitor de frecuencia cardíaca:	± 1 ppm. La definición corresponde a unas condiciones estables.
Rango de medición de frecuencia cardíaca:	15-240 ppm

Tamaño

Circunferencia	Mín. 145 mm Máx. 240 mm
Peso	38 g
Ancho	20 mm

Pantalla

85 luces LED en matriz de 5 x 17

Botón

Botón táctil capacitativo

Sensores

Acelerómetro 3D

Materiales de la pulsera

Placa frontal y pulsera	Poliuretano (TPU)
Partes decorativas de la placa central	ABS + galvanizado
Placa posterior	PA + FO
Tornillos de la placa posterior	Acero inoxidable
Piezas del transmisor de la placa posterior	Acero inoxidable
Hebilla	Acero inoxidable